

# A VOUS LES FESTIVITÉS DE L'ÉTÉ !

*Laissez-vous guider chaque mois par nos conseils en nutrition, lifestyle et phytothérapie ayurvédique ! Jardin Veda vous accompagne au fil des saisons et enrichit vos connaissances grâce à son expertise.*

## JUILLET

Juillet est le mois des festivités, des barbecues, des pique-niques entre amis ou en famille (en respectant les gestes barrière...). L'excitation des vacances bat de son plein, surtout après le confinement. Juillet est un mois de détente et de repos pour profiter des journées très chaudes et sèches du plein été. Vous n'avez qu'une envie, celle de vous mettre à l'eau et à l'ombre. Et c'est une attitude sage car juillet est le moment culminant de la saison Pitta. Il va donc falloir mettre en place quelques tips pour l'équilibrer.



## JUILLET DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE EN AYURVEDA

La sécheresse intense de juillet vous donne l'impression de vous déshydrater à vue d'œil : votre peau, vos cheveux et vos yeux s'assèchent. De plus, le Pitta aidant, les inflammations peuvent ressurgir ou s'amplifier que ce soit au niveau digestif (acidités, indigestions, selles liquides) ou cutané. Prenez également garde au soleil de juillet qui peut s'avérer trop ardent pour la peau et va simplement augmenter votre tempérament inflammatoire. Sans oublier cette sensation de lourdeur et de léthargie que vous ressentez sous l'effet de la chaleur. L'utilisation de la climatisation peut paradoxalement entraîner des coups de froid en été car votre corps parvient difficilement à gérer les changements brusques de température. Comme en juin, les températures élevées augmentent votre circulation périphérique : votre appétit diminue et votre digestion est amoindrie, il vous donc veiller à privilégier des aliments digestes et refroidissants. Votre cœur quant à lui travaille plus intensément en été pour réussir à faire circuler votre sang et assurer le fonctionnement de tout l'organisme, ce qui nécessite de prendre bien soin de lui à cette période. Dernière conséquence physique que chacun a expérimentée, les difficultés de sommeil.

Psychologiquement, juillet est un mois libre qui laisse la place à la détente et aux plaisirs mais résistez à l'envie d'en faire trop ! Sortez plutôt votre hamac, un bon livre et réservez ce voyage que vous vouliez faire si la situation le permet car c'est le moment de l'année pour vous récompenser pour tout votre travail acharné et recharger vos batteries.

Comme juillet est une période de l'année où Pitta prédomine, des émotions comme la colère, la jalousie ou encore la critique peuvent jaillir, tout spécialement si vous maintenez un rythme de vie accéléré ou que vous vous comparez physiquement ou mentalement à toutes les personnes que vous rencontrez. Pitta a besoin de se relaxer et de jouer, raison de plus pour prendre des vacances !

# JUILLET CHEZ LES 3 DOSHAS

Le dosha Pitta est à son pic de provocation en Juillet.

- Pour les individus Pitta ou en déséquilibre Pitta, la chaleur intense va entraîner une tendance aux inflammations générales, à l'acidité, à la transpiration excessive, à l'engorgement du foie, et surtout à la colère et l'irritabilité.
- Du fait de la chaleur sèche, les Individus Kapha ou en déséquilibre Kapha souffrent de davantage de lourdeur et de léthargie. Leur circulation lymphatique ralentit, ce qui génère de la rétention d'eau, et leur appétit diminue et ils ne mangent plus que de façon plus émotionnelle.
- Si la chaleur est très bénéfique pour les individus Vata ou en déséquilibre Vata, ils doivent se méfier de la sécheresse qui est leur ennemi numéro 1. Il est facile d'avoir un déséquilibre Vata en été si vous perdez toute routine, dormez peu et mangez à des heures irrégulières.

## La nutrition en Juillet

En juillet, pour vaincre la chaleur d'été, vous devez suivre un régime équilibrant pour Pitta en favorisant les goûts sucrés, amers et astringents ainsi que des aliments rafraîchissants. Sous l'effet des activités de plein air et de la transpiration, votre corps a besoin de nourriture supplémentaire. Mais votre digestion est faible en raison de la chaleur et de la sécheresse. C'est pourquoi vous recherchez des aliments plus légers comme des salades ou des smoothies en journée. Plus tard, quand la fraîcheur de la nuit arrive, votre faim redevient plus intense, vous pouvez alors la combler avec un repas complet équilibré.

- Privilégiez les glucides simples et faciles à digérer comme le riz blanc (le brun peut être trop lourd), le quinoa et le millet ou l'épeautre. La douceur de Tapioca procure un soulagement apaisant contre la chaleur. Les féculents comme la patate douce, l'igname, les carottes, le jicama et le taro vous remplissent sans vous alourdir.
- Préférez les protéines plus légères comme le poisson, les blancs d'œufs, le tofu, le tempeh ou des pois chiches bien assaisonnés (citron vert, cumin, sel, huile d'olive).
- L'astringent et l'amer étant parfaits pour Pitta, optez pour les légumineuses comme les haricots verts, les pois mange-tout, les germes de soja et le mung dhal. Les salades et les crudités sont généralement bénéfiques pour Pitta en été car rafraîchissantes. Privilégiez aussi les aliments amers légèrement sucrés et adoucissants comme l'aloë vera, le citron vert et la laitue iceberg, ainsi que les aliments rafraîchissants comme la coriandre, le concombre, la noix de coco, la grenade et le jicama.
- C'est aussi le meilleur moment de l'année pour savourer des sorbets et des glaces : en effet, de petites quantités de sucre sont bénéfiques à cette période de l'année car elles travaillent à pacifier Pitta (mais n'en abusez pas !). Préférez le sorbet à la noix de coco, à la pastèque, au melon, au citron vert par exemple.
- Les melons comme la pastèque, ou le cantaloup sont également particulièrement rafraîchissants. Vous pouvez les savourer nature, avec de l'aloë vera ou des graines de chia trempées pour un smoothie d'été apaisant. Les fruits tropicaux comme le kiwi, la papaye, les figues et la banane offrent un goût sucré rajeunissant quand vous transpirez abondamment.

- C'est le mois des courgettes, faciles à digérer et rafraîchissantes, à consommer sans modération à toutes les sauces ! Cuisinez des poivrons ou des aubergines grillées pour égayer vos salades. Évitez les laitages lourds comme le fromage en milieu de journée. Optez pour des noix telles que la noix de coco, la noix de cajou et les amandes décortiquées pour donner de la substance à vos repas.
- En cuisine, utilisez uniquement des huiles rafraîchissantes comme le ghee, la noix de coco, l'olive (un peu) et le tournesol. Pour minimiser les épices chauffantes car le Pitta est déjà élevé, la Sélection d'Épices rafraîchissantes BIO pour Pitta est faite pour vous !
- Privilégiez plutôt les digestifs rafraîchissants comme le fenouil, la cardamome, la coriandre et le sel (pas trop).
- Il est tentant de célébrer des événements sociaux avec de l'alcool, mais les fermentations augmentent fortement le Pitta et pourraient créer des inflammations et de la colère. Il en est de même pour le café.
- Pensez à vous hydrater avec de l'eau, des jus frais, des boissons électrolytiques, des smoothies, de l'eau de coco, ou des boissons bien-être Jardin Veda comme l'Infusion Vitalité harmonieuse BIO, l'Infusion Équilibre Bienfaisant BIO, ou encore le Lait Doré Pitta BIO.



## La routine de Juillet

- Réveillez-vous avant le soleil pour profiter d'un peu de fraîcheur : c'est le moment propice pour commencer votre journée en douceur en buvant un grand verre d'eau à température ambiante avec un peu de citron vert ou de concombre (infusé la nuit).
- Aspergez-vous quotidiennement le visage avec de l'hydrolat de rose. Son arôme rafraîchissant calme aussi bien les inflammations cutanées, les coups de soleil (comme l'hydrolat de millepertuis) que la colère ou l'anxiété. Conservez une bouteille dans la boîte à gants de votre voiture, votre sac à main, votre sac à dos de randonnée et votre comptoir de salle de bain pour un moment paisible de fraîcheur.
- Permettez-vous de traîner un peu au lit en vous massant, méditant ou faire des câlins ! Si vous êtes matinal, profitez des heures fraîches pour une petite marche tranquille ou pour un peu de yoga visant à pacifier Pitta avec des ouvertures de torse et des torsions comme le cobra, le chameau ou l'angle latéral pour soutenir le nettoyage du foie et du système digestif.
- Pensez à vous hydrater la peau en vous massant avec l'Huile sèche de massage Noix de coco et Sésame BIO Jardin Veda, puis prenez une douche fraîche pour commencer votre journée. Portez des vêtements en coton et en lin doux, frais et légers.
- Évitez de vous surmener physiquement : ce n'est pas le moment d'aller courir au soleil ou de faire de longue randonnée sous la canicule. Privilégiez les activités physiques douces à l'ombre, ou bien le matin tôt ou le soir, et dans l'eau. Les vacances augmentent la mobilité et vous mettent hors de votre routine, alors choisissez des excursions douces.
- Sauter un repas peut sembler une bonne idée pour le moment, mais peut entraîner de l'impatience et de l'irritabilité : manger à l'heure et privilégier les aliments pour vous enraciner vous garantira de rester équilibré et agréable pour vos proches.
- Même si vous avez envie de profiter de longues soirées en famille ou entre amis, évitez de les arroser avec trop d'alcool qui augmente beaucoup le Pitta. Préférez des cocktails sans alcool, des tisanes fraîches ou des jus frais. Si vous avez des problèmes pour vous endormir, pratiquez la méditation avant de vous coucher et buvez une tisane calmante et sédative comme la lavande, l'aubépine, l'aspérule odorante ou encore la mélisse. Et prenez des bains de Lune pour calmer votre Pitta.

## LA PHYTOTHÉRAPIE POUR ÉQUILIBRER VOS DOSHAS EN JUILLET

### Shatavari

Vous vous sentez irrité et avez envie d'être nourri et cocooné en profondeur ? La Shatavari est fait pour vous ! Cette plante est reconnue pour son côté nourrissant et doux, que ce soit au niveau du système reproductif féminin, de la digestion irritée, ou encore des yeux. Avec son action anti-inflammatoire, elle apaise les sensations de brûlure notamment au niveau de la digestion : inflammations de la muqueuse en cas d'acidité, de maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable, de coliques, de gastrite ou d'ulcère. Mieux encore, elle est antimicrobienne, ce qui la rend utile pour la candidose. Ses propriétés hydratantes et antimicrobiennes aident aussi à soulager la constipation sèche, dure et rugueuse avec des selles, souvent due à une déshydratation et une fermentation dans le tube digestif. Shatavari hydrate et nourrit le corps et les tissus en profondeur, surtout en cas de sécheresse et de brûlure.

Du fait de son action nourrissante, on l'utilise beaucoup chez les individus Vata Pitta qui ont tendance à perdre du poids facilement, notamment en été quand le soleil est fort et l'appétit faible. Elle détend et soulage le système nerveux, adoucit la toux, est diurétique et efficace pour traiter les infections urinaires. Son action rafraîchissante est bénéfique pour les yeux irrités et secs en été. La Shatavari, nommée aussi "femme aux cents maries", tonifie le système reproducteur féminin, promeut la fertilité et augmente l'appétit sexuel. Elle aussi utilisée pour régulariser les cycles en cas de dysménorrhée, de ménorragies ou d'autres irrégularités, ainsi que dans le cas des symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, irritabilité, mémoire, sécheresse vaginale) et est galactagogue (augmente le flux de lait maternel). Enfin, Shatavari est également bénéfique au système reproducteur masculin car elle augmente le nombre de spermatozoïdes et les purifie.



#### A noter

A éviter chez les femmes en dominante œstrogène car c'est une plante œstrogénique. A éviter aussi en cas de constitution plus Kapha ou de Kapha élevé.



## *Guduchi*

Guduchi est votre partenaire de choix pour juillet, d'autant qu'il est tridoshique c'est-à-dire qu'il équilibre les 3 doshas. De par ses vertus thérapeutiques, les anciens sages ayurvédiques le nommaient "Amrita" ou "Nectar divin". A la fois chauffant et refroidissant, ce qui est une qualité rare en Ayurveda, il détoxifie le foie, les reins, les articulations et le sang. En fait, il détruit généralement les toxines dans tous les systèmes, notamment dans les articulations (action diurétique qui élimine l'acide urique). C'est un puissant immunostimulant et un excellent remède anti-cytotoxique. Il constitue un bon soutien en cas de désordres Pitta courant en été : désordres du foie, nausées, acidités, ulcères ou encore inflammations de la peau (il aide à apaiser la peau en cas de poussées d'acné, de dermatite, d'eczéma et favorise un teint clair et sain). C'est un puissant tonique nutritif et le meilleur rajeunissant ayurvédique ! Il renforce les tissus et l'immunité et favorise la vitalité, tout en apaisant l'esprit et en soutenant le bon fonctionnement du système nerveux. Il supporte aussi la longévité et augmente l'Ojas et la santé. Son utilisation régulière en cure est un excellent moyen de réduire les effets néfastes de la pollution.

## *Ortie & Coriandre*

L'ortie est considérée comme un superaliment en raison de sa richesse en vitamines et minéraux (vitamines A, C, D et K - calcium - potassium - phosphore - fer - soufre). Sa richesse en fait un atout pour augmenter l'Ojas (concept ayurvédique lié à la vitalité et l'immunité), particulièrement pour les personnes qui souffrent de stress, de maladie ou qui ont besoin de nourriture supplémentaire pendant la convalescence, la vieillesse, la grossesse ou l'allaitement. D'un point de vue ayurvédique, l'ortie apaise Pitta et Kapha et augmente Vata à forte dose. C'est un dépuratif, grâce à ses propriétés altérative, anti-inflammatoire, vasodilatatrice, détoxifiante et antiseptique, ce qui aide à éliminer les affections inflammatoires de la peau comme l'eczéma, l'urticaire, le psoriasis, l'acné. Elle active les sécrétions digestives (estomac, pancréas, foie, intestins) et diminue l'acide urique, soulageant ainsi les affections osseuses de type rhumatisme ou goutte.

Elle a une action détox mais aussi tonique nourrissante, en particulier pour les reins et les glandes surrénales. En effet, en stimulant l'action du foie et des reins, l'ortie aide à éliminer les toxines et les déchets de l'organisme via les intestins et les voies urinaires. On l'utilise d'ailleurs pour nettoyer la vessie et le système urinaire en cas d'infections ou de calculs.

**A savoir**  
Du fait de son action très diurétique, elle aggrave le dosha Vata

Elle a une action diurétique qui aide à lutter contre la rétention d'eau et donc contre les jambes lourdes en été. L'ortie régule également la production de lait chez les femmes allaitantes et renforce les seins. Enfin, elle est utilisée en cas d'allergies du fait de sa richesse en antihistamines.

## *Amalaki*

L'Amalaki, signifiant "mère" ou "immortalité" régénère en profondeur, notamment le Pitta. Il s'agit de la poudre d'un fruit séché aux vertus assez puissantes. Chaque fruit est d'ailleurs 20 fois plus riche en vitamine C qu'une orange ! Cette plante adaptogène possède une double action : détoxifier et rajeunir. C'est un anti-inflammatoire puissant qui refroidit, nourrit et tonifie les tissus. Au niveau de la sphère digestive, son action détox et anti inflammatoire est très efficace. Elle élimine l'excès de Pitta du tractus gastro-intestinal, soutenant une muqueuse gastrique saine et un bon fonctionnement des acides digestifs (elle est d'ailleurs spécialement utilisée en cas de digestions sensibles et acides ou d'inflammations). Elle favorise un métabolisme et une digestion saine, sans aggraver Pitta. Elle nettoie le sang, le foie et le côlon (action laxative), éliminant les toxines et la chaleur en excès tout en favorisant les selles saines. Elle est également hautement concentrée en antioxydants naturels et nourrit profondément les tissus du corps. Elle soutient le bon fonctionnement des organes tels que foie, la rate, le pancréas, le cœur et les poumons. Elle réduit aussi le cholestérol et soigne les dommages artériels. L'Amalaki augmente la vitalité sur le long terme (Ojas), possède une action aphrodisiaque et augmente les fluides reproductifs. Elle est aussi utilisée pendant et après des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie pour restaurer l'immunité et protéger le foie.

**A savoir**  
A éviter en cas de dosha Kapha élevé

UNE GAMME COMPLÈTE DE PRODUITS 100% BIO, NATURELLE ET ECORESPONSABLE.

UN GUIDE DES PRODUITS POUR COMPOSER DES PROGRAMMES SUR MESURE, AVEC UN CODE COULEUR INTUITIF PAR DOSHA.

DES ALLÉGATIONS CLAIRES POUR ÊTRE MIEUX ACCOMPAGNÉ. UNE COMBINAISON UNIQUE ENTRE PLANTES & ÉPICES.

Jardin Veda, c'est le meilleur de l'efficacité ayurvédique adaptée à tous les modes de vie.

Une gamme complète pour répondre aux problématiques les plus courantes.

NOTRE TEST DES DOSHAS EST SUR : [JARDIN-VEDA.FR](http://JARDIN-VEDA.FR)

Jardin Veda

Fitoform  
vivre mieux